

# **PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA TONGKAT TARGET TERHADAP TEKNIK DASAR BLOK BOLA VOLI DI SMA**

**Adhitya Kharisma Putra, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari,**  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN  
Email: adhityakharisma18@yahoo.com

## **Abstract**

*The problem in this research is there any influence of media practice with the target stick to the basic techniques of volleyball at SMAK block Abdi Discourse Pontianak. The purpose of this study to determine the effect of exercise with targeted media stick to the basic techniques of volleyball block. The method used in this research is quantitative method with type research experimental true design and design using pretest-posttest control group design. Use the entire student population of men who follow extracurricular volleyball of 20 people. The research sample using simple random sampling technique with 10 students as control class and experimental class of 10 students to follow extracurricular volleyball. Data analysis was performed using t-test. Results of the research were obtained an average result block students' extracurricular at the initial test control class 20.2 and the average test end 23.5 with the difference or the amount of an increase of 3.3 while the experimental class of initial tests 19.6 and the average test end 27.9 with the difference or increase from the 8.3. The value of the post-test experimental class and control class with significant value  $0.033 > 0.05$  so that the alternative hypothesis is accepted that there are significant media workout with the target stick to the basic techniques of block. The percentage of increase is 42.3%.*

**Keywords:** Target Stick Media, Block, Volleyball.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu di antara mata pelajaran yang diterapkan pada setiap satuan pendidikan di Indonesia. Tujuan dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk meningkatkan kualitas gerak siswa secara organik, sosial, neuromuscular, dan emosional. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Husdarta (2009:3) “pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam fisik, mental, serta emosional”. Sedangkan Dini Rosdiani (2012:23) mengatakan “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Diperkuat oleh Nixon dan Cozens (Ega Trisna Rahayu, 2013:2) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani

didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktifitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut”.

Begitu pentingnya pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara benar agar tujuan pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik. Pencapaian prestasi akademis di bangku sekolah tanpa ditunjang dengan mental dan fisik yang sempurna mustahil dapat dicapai. Pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat peserta didik untuk menggali potensinya dalam hal gerak. Karena itu peserta didik harus diberi dorongan untuk terus menerus menjelajahi kemampuan-kemampuannya dan tugas ini tidak mudah dan hasilnya tidak segera. Untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani tersebut, salah satu cara atau upaya yang hendak dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak melalui olahraga permainan.

Pendidikan jasmani di sekolah akan membuat seorang anak berpikir ke arah yang

lebih baik, siswa akan berpikir untuk menjadikan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari dan menjadikan olahraga tersebut sebagai olahraga prestasi. Pendidikan jasmani hendaknya diarahkan untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas fisik atau jasmani agar mendapatkan hasil yang diinginkan.

Beragam jenis olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, salah satunya adalah permainan bola voli, merupakan satu di antara banyak cabang olahraga yang digemari para siswa. Hal tersebut dapat terlihat dari antusias siswa saat mengisi waktu istirahat atau waktu luang. Untuk menguasai permainan bola voli terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar seperti teknik dasar *smash*, passing, blok dan servis. Teknik dasar blok merupakan salah kunci utama untuk mendapatkan poin dari lawan.

Pencapaian teknik-teknik dasar blok bolavoli diperlukan pembinaan secara berkelanjutan yang harusnya dilakukan pada usia dini dengan memulainya dari siswa sekolah dasar, menengah pertama dan menengah atas atau kejuruan. Dengan pembinaan secara terpadu dan berkesinambungan akan mendapatkan hasil yang diinginkan. Penguasaan teknik dasar ini harus terlebih dahulu diajarkan kepada siswa agar mereka bisa melakukan permainan bola voli yang baik, dan tentunya latihan gerak dasar ini dilatih dengan sistematis, berulang-ulang dan berkelanjutan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Untuk mendapatkan hasil yang optimal tentunya tidak cukup dengan hanya mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah. Siswa harus mengikuti kegiatan di luar sekolah yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengajar di SMA Kristen Abdi Wacana Pontianak, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada cabang olahraga bola voli sering menghadapi kendala terutama pada teknik dasar blok. Menurut pengalaman peneliti pada saat mengamati dan menjadi asisten pelatih ekstrakurikuler pada cabang olahraga bola voli, siswa kesulitan melakukan teknik blok dikarenakan tidak mengetahui arah serangannya yang dituju oleh lawan. Faktor lain yang mempengaruhi kesulitan melakukan teknik blok antara lain tinggi badan,

kemampuan melompat, dan tahapan tahapan melakukan blok yang belum dipahami oleh siswa. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti mencoba untuk menerapkan suatu strategi latihan dengan memodifikasi tongkat target sebagai ganti arah serangan bola. Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh latihan dengan media tongkat target terhadap teknik dasar blok bola voli di SMAK Abdi Wacana Pontianak”.

Pencapaian prestasi tidak bisa tercapai dengan hanya sekedar berolah raga, tetapi juga harus memperhatikan aspek yang penting yaitu perkembangan fisik, psikis, dan sosial. Oleh karena itu guru sebagai pelatih ekstrakurikuler bola voli harus memperhatikan berbagai faktor yang menjadi prinsip dasar dalam latihan agar siswa tidak menjadi korban ambisi berprestasi yang berlebihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12) “bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih”. Menurut Ria Lumintuarso (2013: 45) “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya”. Menurut Hamidiyah Noer dkk (2003: 90) “pengertian dari latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban untuk mencapai tujuan”.

Latihan adalah proses berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Permainan bola voli mulai dikenalkan pada tahun 1895 oleh Wiliam G Morgan pada tahun 1895, seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Men Cgristian Association (YMCA), di kota Holyoke Massachusetts, Amerika Serikat. Menurut Mariyanto (2004: 4) “Dr. Alfred T Halstead dari Springfield College mengusulkan sebuah nama yaitu *volley ball*, dengan suatu alasan bahwa pada prinsipnya permainan itu adalah memainkan bola kian kemari tanpa/tidak diperbolehkan menyentuh lantai”. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas enam orang pemain, dipisahkan oleh net (Ginjar Atmasubrata 2012: 50). Dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang

berukuran 18 x 9 meter. Maksud dan tujuan permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan.

Permainan ini dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain paling kanan baris belakang di daerah servis. Bola dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan, kemudian kedua regu memainkan bola tersebut sesuai dengan hak sentuhan dalam peraturan permainan bola voli. Menguasai teknik dasar bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. Menurut Aip Syarifudin (2002: 85) “menyatakan bahwa dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar diantaranya servis, passing atas, passing bawah, smash dan blok”. Salah satu teknik dasar yang hendaknya dikuasai oleh setiap pemain bola voli adalah blok. Menurut Feri Kurniawan (2012: 86) “dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan”. Dalam melakukan gerakan blok terdapat beberapa cara, seperti yang dikemukakan oleh Barbara dan Bonnie (2004: 123) yaitu: 1. Tahap persiapan: pusatkan perhatian pada pengumpan, setelah pengumpanan, pusatkan perhatian pada penyerang, tempatkan setengah dari leher tubuh pada sisi pemukul lawan, tunggu dengan tangan sejajar bahu, buka jari tangan dengan lebar, setelah pengumpan mengumpan, tekuk lutut dan angkat tangan, tetap berada pada posisi tinggi selama pergerakan, 2. Pelaksanaan: melompat sesaat setelah penyerang melompat, melakukan penetrasi ke lapangan lawan, tarik kedua tangan, kembali ke lantai, mendarat dengan kedua kaki. Melompat sesaat setelah penyerang melompat, melakukan penetrasi ke lapangan lawan, tarik kedua tangan, kembali ke lantai, mendarat dengan kedua kaki, 3. Gerak lanjutan: tekuk lutut untuk meredam pendaratan, berpaling dari net, mencari bola, kembali ke posisi semula, bersiap untuk permainan selanjutnya”. Jenis-jenis blok yaitu: 1. Blok bola

*Open*: blocker bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *spike*, posisi tangan berada di depan dada. Blocker melompat setelah spiker lawan melakukan lompatan, sebelum melompat posisi badan direndahkan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 100, kemudian blocker melompat setinggi mungkin dengan arah lompatan vertikal, 2. Blok bola semi: blocker bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *spike*, posisi kedua tangan dinaikkan berada di atas depan kepala. Blocker tetap melompat setelah spiker lawan melakukan lompatan, sebelum melompat posisi badan direndahkan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 110, kemudian blocker melompat setinggi mungkin dengan arah lompatan vertikal, 3. Blok bola *quick*: blocker bergerak mendekati lawan yang akan melakukan *spike*, posisi kedua tangan diluruskan. Blocker melompat bersamaan dengan spiker lawan, sebelum melompat posisi badan direndahkan dengan menekuk lutut tidak terlalu dalam, kemudian blocker melompat setinggi mungkin dengan arah lompatan vertikal (Voli Maniak 2014: 10).

Dalam suatu proses pembelajaran, tujuan yang ingin dicapai adalah adanya perubahan ke arah yang lebih baik pada diri siswa. Tentu hal tersebut memerlukan media yang tepat dengan tujuan mempermudah guru dalam penyampaian materi kepada siswa. Menurut Dini Rosdiani (2013: 75) “media pembelajaran merupakan segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah, benar dan tidak terjadinya verbalisme”. Media pembelajaran sangat berpengaruh dalam proses penyampaian pesan dan dapat memotivasi, mendorong minat, serta siswa bisa tertarik terhadap pesan yang disampaikan menggunakan media pembelajaran. Media tingkat target adalah sebuah alat yang dibuat dan dimodifikasi oleh peneliti untuk memudahkan proses pembelajaran blok bola voli siswa.

## METODE

Penelitian adalah semua kegiatan pencarian, penyelidikan dan percobaan secara ilmiah dalam suatu bidang tertentu untuk mendapatkan fakta-fakta atau prinsip baru yang bertujuan untuk mendapatkan pengertian baru

dan menaikkan tingkat ilmu dan teknologi (Amirul Hadi dan Haryono 2005:39). Menurut Subana dan Sudrajat (2005:10) “Pada hakikatnya penelitian adalah suatu cara dari sekian cara yang pernah ditempuh dilakukan

dalam mencari kebenaran”. Menurut Achmad Gunaryo (Jamal Ma'mur Asmani 2011: 17) “penelitian yang dalam bahasa Inggris disebut *research* adalah mencari kembali sesuatu secara dinamis dan progresif. Menurut Sumardi Suryabrata (2003: 11) “penelitian adalah suatu proses, yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapat jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu”. Menurut Sukardi (2003: 3) “penelitian dapat diartikan sebagai cara pengamatan atau inkuiri dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan”.

Dalam penelitian peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014: 14) “metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dari penjelasan di atas bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sugiyono (2013:107) “metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk

mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experimental designs*. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control group Design* dengan rancangan seperti berikut.

**Tabel 1 Desain Penelitian**

R	O1	X	O2
R	O3		O4

Sumber: Sugiyono (2013: 112-113)

Keterangan : dalam design ini terdapat dua kelompok yang di pilih secara random. Kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Pengaruh perlakuan adalah (O2 – O1) – (O4-

O3). Kelompok yang diberi perlakuan yaitu kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian tentang teknik dasar blok bola voli yang ditingkatkan melalui latihan yang didesain yaitu dengan menggunakan media tongkat target yang dilakukan pada tanggal 09 – 24 Januari 2017. Hasil penelitian meliputi:

#### 1. Deskripsi Data

Data hasil penelitian pretest posttest kelas kontrol disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Data Deskriptif Pretest dan Posttest Blok Kelas Kontrol Siswa Ekstrakurikuler**

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi
Tes awal kontrol ( <i>pretest</i> )	20,2	16	26	2,974
Tes akhir kontrol ( <i>posttest</i> )	23,5	19	28	3,629

Deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan siswa yang terdiri dari 10 siswa kontrol dan 10 siswa eksperimen yang menjadi sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* kelas kontrol rata-rata 20,2 skor minimal kontrol 16 skor maksimal kontrol 26 dengan standar deviasi kontrol 2,974 dan sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol rata-rata 23,5 skor minimal kontrol 19 skor maksimal kontrol 28 dengan standar deviasi kontrol 3,629.

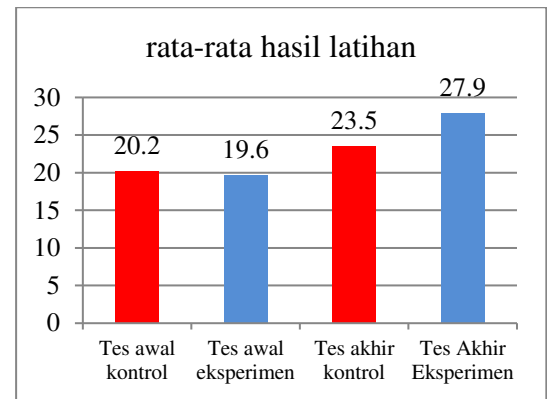
**Tabel 2**  
**Data Deskriptif *Pretest* Dan *Posttest* Blok**  
**Kelas Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler**

Deskripsi	Mean	Min	Max	Std. Deviasi
Tes awal eksperimen ( <i>pretest</i> )	19,6	15	24	3,169
Tes akhir eksperimen ( <i>posttest</i> )	27,9	22	35	4,818

kemampuan siswa yang terdiri dari 10 siswa kontrol dan 10 siswa eksperimen yang menjadi sampel penelitian maka diperoleh hasil *pretest* kelas eksperimen rata-rata 19.6 skor minimal eksperimen 15 skor maksimal eksperimen 24 dengan standar deviasi eksperimen 3,169 sedangkan hasil *posttest* kelas eksperimen rata-rata 27,9 skor minimal eksperimen 22 skor maksimal eksperimen 35 dengan standar deviasi eksperimen 4,818.

### 1. Perbandingan tes awal dan tes akhir kelas kontrol dan eksperimen

Untuk membandingkan tes awal dan tes akhir kelas kontrol dan eksperimen dapat menggunakan data rata-rata tes tersebut pada tabel 4.2. Berdasarkan tabel 4.2, didapatkan hasil rata-ratan tes awal dan tes akhir kelas kontrol dan eksperimen teknik dasar blok siswa ekstrakurikuler bola voli SMAK Abdi Wacana Pontianak yaitu : rata-rata tes awal kelas kontrol 20,2 dan kelas eksperimen 19,6 sedangkan tes akhir kelas kontrol 23,5 dan kelas eksperimen 27,9. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam bentuk gambar grafik 4.2 sebagai berikut :



**Grafik 1**  
**Rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Teknik Dasar**  
**Blok Siswa Kelas Kontrol Dan Eksperimen**

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan peningkatan yang terjadi antara tes awal kelas kontrol 20,2 dan rata-rata tes akhir 23,5 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 3,3 sedangkan kelas eksperimen tes awal 19,6 dan rata-rata tes akhir 27,9 dengan selisih atau jumlah peningkatan sebesar 8,3 yang dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 perbandingan nilai rata-rata kelas eksperimen dan kontrol:

Nilai rata-rata kelas eksperimen	Nilai rata-rata kelas kontrol	Perbandingan eksperimen dan kontrol
27,9 – 19,6 = 8,3	23,5 – 20,2 = 3,3	8,3 > 3,3

Berdasarkan tabel 3 persentase peningkatan kelas kontrol sebesar 16,3 % sedangkan peningkatan kelas eksperimen sebesar 42,3 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa media tongkat target dapat meningkatkan blok, tetapi tidak signifikan yang hanya berkisar 42,3 %.

### 1. Analisis Uji Hipotesis

Sebelum melakukan analisis uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan :

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan analisis dengan rumus *shapiro wilk*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Normalitas**

Uraian	Signifikansi	Keterangan
Tes akhir kontrol	$0.177 > 0.05$	Normal
Tes akhir eksperimen	$0.387 > 0.05$	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 tersebut terlihat nilai signifikan *posttest* kelas kontrol  $0.177 > 0.05$  dan *posttest* kelas eksperimen  $0.387 > 0.05$ . Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $T_{hitung} > 0,05$  maka data berdistribusi normal.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan analisis dengan menggunakan uji *Levene* adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Homogenitas**

Kelas	Signifikansi	Keterangan
Posttest kontrol dan eksperimen	$0.405 > 0.05$	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 5 tersebut terlihat nilai signifikan yang didapat nilai  $0.405 > 0.05$  untuk *posttest* kelas kontrol dan eksperimen. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi homogen.

### 3. Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t diuraikan pada tabel 6:

**Tabel 6**  
**Uji T**

$t_{hitung}$ kelas eksperimen dan kelas kontrol	$t_{tabel}$	Perbandingan
2,307	2,101	$2,307 > 2,101$

Berdasarkan pada tabel 4.6 maka didapat nilai  $t_{hitung}$  yaitu sebesar 2.307 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.833 dengan demikian nilai dari  $t_{test} > t_{tabel}$  atau  $2.307 > 2.101$ . Dari data tersebut terdapat signifikansi antara kelas kontrol dan kelas eksperimen yaitu dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

**Tabel 7**  
**Signifikan Antara Kelas Kontrol Dan Eksperimen**

Signifikan kelas eksperimen dan kelas control	Perbandingan
0.033	$0.033 < 0.05$

Berdasarkan tabel 4.7 di atas artinya *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan nilai signifikan  $0.033 < 0.05$  sehingga hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh latihan dengan media tongkat target terhadap teknik dasar blok bola voli di SMAK Abdi Wacana pontianak.

### Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan kemampuan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler berkaitan dengan teknik dasar blok bola voli melalui latihan dengan media tongkat target. Latihan dengan media tongkat target berkaitan dengan bentuk latihan diantaranya adalah menggapai tongkat target setinggi-tingginya dengan gerak dasar yang benar dan dilakukan secara berulang ulang (*continue*), dengan melakukan gerakan secara *continue* siswa dilatih untuk mengingat setiap materi gerakan yang telah diajarkan kepadanya dan terus melatihnya agar bisa mendapatkan hasil yang sangat baik. Dengan adanya desain media tongkat target ini dapat memberikan kemudahan kepada pelatih dalam memberikan materi khususnya materi blok dikarenakan desain media tongkat target ini mudah dibawa kemana-mana karena ringan dan tidak memenuhi tempat. Latihan dengan menggunakan media tongkat target secara keseluruhan dapat melatih dan memudahkan siswa untuk melakukan gerak dasar dikarenakan tongkat target tersebut berada pada posisi diam atau pasif sehingga membuat siswa lebih fokus untuk memperbaiki gerak dasarnya yang masih salah dan tidak ragu untuk melakukan gerakan selanjutnya (*follow thought*) untuk mencapai tongkat target tersebut. Setelah siswa terbiasa dengan dengan tongkat target yang diam, maka tongkat target tersebut akan dipindahkan sedikit ke arah yang lebih susah sehingga siswa dapat mempelajari hal yang baru dan melatih daya pikirnya dengan baik bagaimana siswa tersebut dapat memblok tongkat target yang telah berubah arahnya.

Peningkatan dan proses penelitian ini terjadi dalam setiap pertemuannya karena setiap melakukan gerakan pelatih selalu memberikan contoh yang dapat dimengerti dan masukan/arahan ke setiap siswa agar lebih mudah dalam mencontoh gerakan teknik dasar blok yang benar dan mengoreksi gerakan-gerakan salah yang dilakukan siswa. Pertemuan pertama siswa masih banyak yang mengalami

kesulitan dikarenakan ketinggian tongkat target tidak bisa diblok oleh siswa dan gerak dasar yang masih salah membuat tinggi lompatan tidak maksimal, gerak dasar yang salah dapat disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang gerak dasar itu sendiri atau tidak diajarkannya gerakan dasar tersebut sehingga membuat siswa sembarangan melakukannya, akan tetapi seiring berjalannya waktu dengan latihan secara *continue* dan arahan yang benar dari pelatih siswa dengan sendirinya lebih mudah mendapatkan *timing/moment* yang tepat untuk melakukan lompatan sehingga bisa memblok tongkat target tersebut dimanapun tongkat target itu dipindahkan kearah yang lebih susah, karena dengan gerak dasar yang benar akan membuat lompatan menjadi lebih maksimal dan tinggi. Setelah beberapa kali pertemuan siswa latihan dengan media tongkat target, kemudian siswa bermain sesamanya dengan menggunakan bola asli, siswa rata-rata mengerti dan berhasil untuk memblok arah serangan bola yang datang kearah pertahanannya. Peningkatan yang terjadi pada proses penelitian yang dilakukan juga terdapat beberapa kendala antara lain sarana dan prasarana yang tersedia di SMAK Abdi Wacana Pontianak masih belum lengkap sehingga peneliti mendesain media tongkat target ini agar siswa bisa memprediksi arah serangan dengan cara memblok (*block read*), keterlambatan siswa dalam proses latihan sehingga menimbulkan rasa malas-malasan bagi siswa yang lain, kondisi lapangan yang tidak rata dapat menimbulkan cedera pada fisik, teknik siswa yang masih belum benar.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan rata-rata hasil teknik dasar blok pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAK Abdi Wacana Pontianak pada *pretest* kelas kontrol 20.2 dan kelas eksperimen 19.6 sedangkan *posttest* kelas kontrol 23,5 dan kelas eksperimen 27,9 dengan selisih jumlah peningkatan sebesar 3.3 untuk kelas kontrol dan 8.3 untuk kelas eksperimen. Nilai signifikan dari post test kelas kontrol dan eksperimen sebesar 0.033 yang berarti lebih besar dari 0.05 maka artinya nilai dari  $t_{test} < 0.05$  atau  $0.033 < 0.05$ . Artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh latihan dengan media tongkat target terhadap teknik dasar blok bola voli di SMAK Abdi Wacana Pontianak dengan persentase yang tidak signifikan sebesar 42,3 %.

### Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian adapun saran yang dapat diajukan peneliti yaitu : 1. Latihan teknik dasar blok dilakukan sejak dini agar kemampuan siswa berkembang lebih maksimal Latihan teknik dasar blok dilakukan sejak dini agar kemampuan siswa berkembang lebih maksimal, 2. Membuat siswa menyenangi permainan bola voli dengan membuat inovasi-inovasi baru serta menceritakan sesuatu yang menarik dan berhubungan tentang bola voli khususnya kearah prestasi, 3. Strategi latihan harus dirancang berdasarkan arah dan tujuan yang diharapkan, 4. Menyusun program latihan dengan baik dan benar sesuai kemampuan siswa, 5. Latihan teknik dasar harus divariasikan agar siswa lebih mudah dan tertarik dalam melakukan proses latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

Atmasubrata, Ginanjar. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: Dafa Publishing.

- Asmani, Jamal Ma'mur. (2011). *Tuntunan Lengkap Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan*. Jogjakarta: Diva Press
- Hadi, AmiruldanHaryono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV PustakaSetia
- Husdarta.(2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kurniawan, Feri. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Munjul-Cipayung Jakarta Timur: Laskar Aksara
- Lumintuarso, Ria. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LYCRA
- Maniak, Voli. (2014). *Teknik Blok Permainan Bola Voli*. (online). (<http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-block-permainan-bola-voli.html#axzz3bFy37ptJ>, diakses 26 Mei 2016)
- Mariyanto. (2004). *Permainan Besar II (Bola Voli)*. Jakarta: Pondok Copy
- Noer, Hamidiyah. (2000). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pondok Copy
- Rahayu, Ega, Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Rosdiani, Dini. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Subana dan Sudrajat. (2005). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara



Sukadiyanto. (2005). *Pengertian Latihan Menurut Para Ahli*. (online) <http://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Juni 2016)

Suryabrata, Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada

Syarifudin, Aip. (2002). *Macam-macam Teknik Dasar Bola Voli*. (online). (<http://erfahza.com/2013/06/teknik-dasar-bola-volly.html>), diakses 26 Mei 2016)

Viera, L. Barbara, Bonnie, Jill, Fergusson. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: RajaGrafindo Persada